

Dobré partnerské vztahy a zdravotní stav

Biopsychosociální přístup je oproti čistě biologickému přesnější v tom, že nebere člověka jen jako biologický organismus, ale jako myslící a cítící osobnost, která navíc byla stvořena nikoliv jako osamocený solitér, ale do houfu. V tom houfu by se jedinec měl cítit dobře, protože když se necítí, prožívá „negativní afektivitu“, která nastavuje nejen jeho náladu, ale také jeho imunitní systém do nepříznivých poloh. Specifickou situaci pak vytváří pár, který je základem pokračování života.

Blízké meziosobní vztahy nesporně ovlivňují zdraví a pocit pohody po celý život. Jako všechno na světě, mají svou potenciálně pozitivní o negativní stránku a v tom druhém případě mohou znamenat stejné, ne-li větší riziko jako kouření, obezita nebo nedostatek fyzické aktivity. Současné teoretické modely¹ zaměřující se na příznivé případy považují za významné faktory sociální podporu, pomoc při zvládání stresu a též naplňování základních potřeb, kterými jsou potřeba intimity, lásky, spolupráce a bezpečí. Také mohou být prospěšné při zlepšení poznání, obohacování osobnosti, osobnostním růstu a dosahování vytčených cílů.

Vřelý vztah má význam nesporně od počátku a projeví se zřetelně poporodu, kdy jeho kvalita ovlivňuje imunitní systém novorozence, kojence i batolete². Expresí genu NR3C1 pro glukokortikoidní receptor, jenž je významný pro zvládání stresu, je slabší u matek, které projevují horší kvalitu připoutávací vazby, nebo se jí dokonce částečně vyhýbají. Český

řečeno, děti, jejichž matky neprojevují dost vřelosti ve vztahu, mají horší a méně účinnou reakci na stres.

Také v dospělosti se kvalita romantického vztahu odráží ve stresové odpovědi na ose hypotalamus-hypofýza-nadledviny³ a zejména ohrožení vztahu s sebou přináší odlišné vzorce kortizolové odpovědi, její prudší vzestup a delší přetrvání, čímž se problém vztahu a připoutání může dostat stresovým mechanismem až „pod kůži“.

Tým pracovníků a pracovníků Ohio State University⁴ publikoval zajímavou studii o vlivu romantického vztahu na vývoj onemocnění u pacientek s karcinomem prsu. Badatelé vyšli přitom z předpokladu, že v každém chorobném procesu v těle se nějakým způsobem účastní zánět a ten má až do jisté míry pozitivní charakter, protože jeho složky ničí nepřítele, ať již přicházejí zvenčí (choroboplodné zárodky) nebo z organismu samotného (nádorové buňky). Když však běží „naprázdno“, je už pro organismus škodlivý, protože jednak je metabolicky náročný a hlavně se obrací proti vlastním tkáním, které poškozuje. Těmito mechanismy kontraproduktivního zánětu je (podle současných teorií) způsobována například obezita, diabetes druhého typu, ale také roztroušená skleróza nebo některé deprese a demence.

Imunitní systém má pro svou práci činitele, které jsou prozánětlivé, které zánět vyvolávají a udržují, a také ty, které ho zklidňují. Jeho součástí jsou dokonce šikovní buňky, makrofágy, které povzbuzeny

jedním typem interleukinu ve fázi M1 zánět vyvolají, až když vidí, že už je to na místě, jiný interleukin je změní do fáze M2 tlumící zánětlivé pochody. Interleukiny jsou proteiny se signálním potenciálem: mezi ty zánět tlumící patří například IL-4 (interleukin 4) nebo IL-10 a mezi ty zánět vyvolávající a podporující například IL-6, TNF (Tumor Necrosis Factor), CRP (C-reaktivní protein) a IL-1β.

Tým z Ohio sledoval právě tyto čtyři prozánětlivé proteiny od počátku léčení po dobu 18 měsíců u celkem 139 žen v průměrném věku 55 let léčených pro karcinom prsu.

Současně se jich ptal na spokojenost ve vztahu s partnerem, jak dalece se cítí bezpečně, naplněně a šťastně. Paralelně sledoval i míru subjektivně prožívaného stresu.

Výsledky ukázaly trendy celé skupiny; čím spokojenější se ženy cílily ve svém partnerském vztahu, tím nižší byly koncentrace prozánětlivých interleukinů. Rozvržení studie umožňovalo také vyhodnocení těchto údajů u každé ženy zvlášť v průběhu celého sledování a celkové výsledky tohoto pozorování byly shodné s těmi prvními.

Koordinátorka studie, MR Shrout(ová), k tomu řekla: „Nabízí to velmi zajímavý a prospěšný pohled na skutečnost, že je-li žena spokojena ve svém partnerském vztahu, trpí menším stresem a nižší koncentrací prozánětlivých elementů než při malé spokojenosti. Při velké spokojenosti jsou tyto parametry nižší než její standardní průměr. Tak se vztah stává součástí léčebného děje. Plyne z toho doporučení, že pracovníci na onkologických pracovištích by se měli zaměřit také na tuto životní oblast pomoci ji kultivovat.“

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

1. Pietromonaco PR, Collins NL. Interpersonal Mechanisms Linking Close Relationships to Health. Am Psychol. 2017 Sep; 72(6): 531–542.

2. Stanton DCE, et al. Mothers' Attachment is Linked to their Children's Anti-Inflammatory Gene Expression via Maternal Warmth. Soc Psychol Personal Sci. 2017 Sep 1; 8(7): 796–805.

3. Pietromonaco PR, et al. Does Attachment Get Under the Skin? Adult Romantic Attachment and Cortisol Responses to Stress. Curr Dir Psychol Sci. 2013 Feb 1; 22(1): 63–68.

4. Shrout MR, et al. Relationship Satisfaction Predicts Lower Stress and Inflammation in Breast Cancer Survivors: A Longitudinal Study of Within-Person and Between-Person Effects. Psychoneuroendocrinology 118: 104708.